

GERAKAN SENDI SEHAT

Terapi alternatif Nonfarmakologi
dalam pengurangan nyeri sendi



- 👤 Apt. Isyaura Bellafasya Rohendiputri.,M.Farm
- 👤 Intan Tsamrotul Fu'adah.,S.Si.,M.Farm
- 👤 Apt. Firdha Senja Maelaningsih.,M.Farm
- 👤 Apt. Nur Afni Syariah Nasar.,M.Farm



Editor : Fatihatul Firda Muhimmah

**Gerakan Sendi Sehat : Terapi Alternatif
Nonfarmakologi Dalam Pengurangan Nyeri
Sendi**

Apt. Isyaura Bellafasya Rohendiputri., M.Farm
Intan Tsamrotul Fu'adah., S.Si., M.Farm
Apt. Firdha Senja Maelaningsih., M.Farm
Apt. Nur Afni Syariah Nasar., M.Farm



Gerakan Sendi Sehat : Terapi Alternatif Nonfarmakologi Dalam Pengurangan Nyeri Sendi

Penulis : Apt. Isyaura Bellafasya Rohendiputri.,
M.Farm, Intan Tsamrotul Fu'adah.,S.Si.,
M.Farm, Apt. Firdha Senja Maelaningsih.,
M.Farm, Apt. Nur Afni Syariah Nasar.,
M.Farm
Editor : Fatihatul Firda Muhimmah
Proofreader : DSI Press
Setting dan layout : DSI Press
Desain cover : DSI Press
Link : www.dutasains.com
ISBN : 978-634-7749-41-3

Hak Penerbitan ada pada ©Duta Sains Indonesia 2026

Ukuran : 15.5 cm X 23 cm ; Hal: v + 80 (Unesco)

Hak cipta dilindungi Undang-undang. Dilarang mengutip, memperbanyak dan menerjemahkan sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Duta Sains Indonesia
Cetakan I, Juli 2026



Sedati Agung 3 RT 07 RW 01 Kec. Sedati
Jawa Timur – Indonesia
Telp. 0877 5551 0658
E-mail : dutasainsindonesia@gmail.com
Website: www.dutasains.com

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku yang berjudul “Gerakan Sendi Sehat: Terapi Alternatif Nonfarmakologi Dalam Pengurangan Nyeri Sendi” dapat diselesaikan dengan baik. Buku ini disusun sebagai salah satu sumber informasi yang membahas mengenai nyeri sendi, khususnya yang berkaitan dengan asam urat, serta berbagai pendekatan nonfarmakologi yang dapat digunakan sebagai upaya pendukung dalam mengurangi keluhan nyeri dan meningkatkan kualitas hidup. Pembahasan dalam buku ini disajikan secara sistematis, mulai dari konsep dasar asam urat dan nyeri sendi, faktor risiko, patofisiologi, manifestasi klinis, dampak nyeri sendi terhadap aktivitas dan kualitas hidup, hingga berbagai pendekatan terapi nonfarmakologi yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Terapi nonfarmakologi merupakan bagian penting dalam upaya menjaga kesehatan dan mendukung pengelolaan keluhan nyeri sendi. Edukasi, perubahan pola hidup, aktivitas fisik yang sesuai, senam sendi, kompres hangat, relaksasi, serta berbagai pendekatan komplementer lainnya dapat menjadi bagian dari upaya untuk membantu masyarakat dalam menjaga fungsi sendi dan meningkatkan kemampuan perawatan diri. Oleh karena itu, pemahaman yang baik mengenai penerapan terapi nonfarmakologi diperlukan agar penggunaannya dapat dilakukan secara tepat, aman, dan sesuai dengan kondisi masing-masing individu.

Buku ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, tenaga kesehatan, akademisi, maupun masyarakat umum yang ingin memperoleh informasi mengenai pengelolaan nyeri sendi melalui pendekatan nonfarmakologi. Selain sebagai bahan informasi, buku ini diharapkan dapat menjadi referensi pendukung dalam kegiatan pembelajaran, edukasi kesehatan, serta upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan sendi.

Penulis menyadari bahwa buku ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan buku ini pada masa yang akan datang. Semoga buku “Gerakan Sendi Sehat: Terapi Alternatif Nonfarmakologi Dalam Pengurangan Nyeri Sendi” dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Pamulang, 20 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN BALIK JUDUL	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v

BAB I

Pendahuluan	1
--------------------------	----------

BAB II

Konsep Asam Urat Dan Nyeri Sendi	5
---	----------

BAB III

Dampak Nyeri Sendi Terhadap Kualitas Hidup	35
---	-----------

BAB IV

Pendekatan Nonfarmakologi Dalam Penanganan Nyeri Sendi.....	39
--	-----------

BAB V

Implementasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat	57
---	-----------

BAB VI

Penutup	69
----------------------	-----------

DAFTAR PUSTAKA	72
-----------------------------	-----------

PROFIL PENULIS.....	77
----------------------------	-----------